11 月　1　日　　水 曜日

・ ごはん　　・ さわら西京焼き
・ 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
・ 卵豆腐
・ 吸物　　・ 柿

エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　768　mg　塩分　：　2　g

11 月　2　日　　木 曜日

・ ごはん　　・ 牛すき焼き煮
・ きゅうりとワカメの酢の物
・ 味噌汁
・ ゼリー　　・ ゼリー

エネルギー：　478　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　702　mg　塩分　：　3.2　g

11 月　3　日　　金 曜日

・ 赤飯　　・ 鯖の味噌煮
・ じゃが芋卵とじ
・ 白菜のサラダ
・ 茶碗蒸し　　・ 柿とゼリー

エネルギー：　619　kcal　たんぱく質：29.3 g
カリウム　：　912　mg　塩分　：　2　g

11 月　6　日　　月 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- 金時豆
- ヨーグルト

エネルギー：　649　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　756　mg　塩分　：　2.9　g

11 月　7　日　　火 曜日

遠足

11 月　8　日　　水 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- コーンクリームスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：　29.2　g
カリウム　：　922　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　9　日　　木 曜日

- ごはん
- 魚の南蛮漬け
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根のサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：　17.7　g
カリウム　：　734　mg　塩分　：　1.4　g

11 月　10　日　　金 曜日

遠足

11 月　13　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- みぞれ汁
- ヨーグルト

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　688　mg　塩分　：　1.7　g

11 月　14　日　　火 曜日

- 焼きうどん
- 卵豆腐
- きゅうりとワカメ酢の物
- 金時豆
- ヨーグルト

エネルギー：　419　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　670　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　15　日　　水 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- ブロッコリーの炒め物
- きのこのみぞれ和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　451　kcal　たんぱく質：19.6 g
カリウム　：　932　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　16　日　　木 曜日

- ごはん
- 刺身
- やわらかがんも炊き合わせ
- 小松菜胡麻和え
- 味噌汁
- バナナとゼリー

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：30.8 g
カリウム　：　846　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　17　日　　金 曜日

- ごはん
- じゃが芋のコンソメ煮
- チキンと野菜のバンバンジー
- ゆかり和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：26.3 g
カリウム　：　880　mg　塩分　：　2.3　g

11 月　20　日　　月 曜日

- ごはん
- 筑前煮
- さつま芋の甘煮
- 吸物
- さわらの柚子塩焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　481　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　955　mg　塩分　：　1.7　g

11 月　21　日　　火 曜日

- ごはん
- 高野豆腐炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- トンカツ
- ゼリー

エネルギー：　590　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　664　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　22　日　　水 曜日

- ごはん
- 大根炊き合わせ
- さつま芋のサラダ
- 吸物
- 赤魚の煮付け
- ヨーグルト

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：18.5 g
カリウム　：　929　mg　塩分　：　2.1　g

11 月　23　日　　木 曜日

- ごはん
- キャベツの卵とじ
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- 鶏の味噌焼き
- バナナ

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　780　mg　塩分　：　2.5　g

11 月　24　日　　金 曜日

- てこね寿司
- ぎせい豆腐
- 金時豆
- 味噌汁
- 冬瓜炊き合わせ
- ヨーグルト

エネルギー：　573　kcal　たんぱく質：31.6 g
カリウム　：　1135　mg　塩分　：　3.8　g

11 月　27　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ ミートボール ・ 切干大根の五目煮 ・ 南瓜の酢の物 ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：22.6 g カリウム　：　887　mg　塩分　：　2.4　g	
11 月　28　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 赤魚の塩焼き ・ 炒り豆腐 ・ わかめときゃべつの酢の物 ・ 味噌汁　　・ リンゴ エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：23.2 g カリウム　：　664　mg　塩分　：　2　g	
11 月　29　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ ビーフカレー ・ フレンチサラダ ・ 温泉卵 ・ ゼリー エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：18.3 g カリウム　：　489　mg　塩分　：　3　g	
11 月　30　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 鯖の煮付け ・ けんちん炒め ・ さつま芋おろし和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：20.4 g カリウム　：　836　mg　塩分　：　2.2　g	